

Alkoholien vaikutuksesta mielikuvaelämään ja kokemistapaan

*Jyrki Juurmaa —
Eeva-Liisa Tiihonen*

Suoritimme jokin aika sitten esikokeita alkoholien vaikutuksesta mielikuvaelämään. Tässä artikkelissa rajoitumme kuvaamaan kolmea yleiseltä kannalta kiintoisaa näkökohtaa.

"Lisää viinaa"

Tässä kuvattavissa kokeissa henkilöt olivat täysin raittiina. Alkoholien ei käytetty lainkaan. Tehtävänä oli vastata kirjallisesti alla oleviin kysymyksiin. Tehtävät teetettiin kahdella ryhmällä: 1) erään alkoholistien hoitokodin asiakkailla ja 2) erään Alkon myymäläesimieskurssin osanottajilla. Kumpikin ryhmä suoritti täysin samat tehtävät samalla tavalla. Tässä mielessä ryhmiä voidaan verrata. Kysymykset olivat seuraavat:

1) Koettakaa parilla kappaleella kertoa, mitä olette ajatellut viime tunnin aikana. Pankaa paperille sellaisenaan, mitä ajattelette, mitä tulee mieleen. Aikaa noin 10 min.

2) Minkäläisissä asioissa ajatuksenne liikkuvat yleensä tavallisina arkipäivinä. Aikaa noin 5 min.

3) Kuvitelkaa, että olette juonut 4—5 grogia ja olette hyvässä nousuhumalassa. Kertokaa, minkälaisiin aiheisiin ajatuksenne siirtyvät. Kirjoittakaa siitäkin huolimatta, että ajatukset tuntuisivat pelkkältä kuvittelulta, ettekä ole varma, ajattelisitteko todellisessa tilanteessa sillä tavalla. Aikaa noin 10 min.

4) Ovatko ajatuksenne mukavampia silloin, kun olette nousuhumalassa verrattuna tavallisen arkipäivän ajatuksiin.

5) Onko ajatusmaailmanne samanlainen vai erilainen, kun vertaatte ns. normaalitilan (tavallisen selväpäisen ajattelun) ja humalatilan ajatuksia toisiinsa. Vastatkaa jollakin numerolla 0—7 siten, että jos ajatuksenne ovat aivan samanlaisia molemmissa tilanteissa, pannaan vastaukseksi 0, ja mikäli ne ovat taas täysin erilaisia, ilmaisetse sen numerolla 7.

(Hoitokodin asiakkaista useat olivat työssä käyviä. Ehdotonta raittiutta vaaditaan. Alkoholien käytöstä joutuu heti pois. Kuitenkin monet palaavat viikkojen ja kuukausien kuluttua takaisin. — Kokeeseen osallistui 19 hoitokodin asiakasta ja 25 Alkon myymäläesimiestä.)

Tutkimuksen kannalta kriittisiä kysymyksiä ovat kolmas ja viides. — Kolmanteen kysymykseen hoitokodin asiakkaat antoivat täysin yhdensuuntaiset vastaukset. Jokainen kertoi ensi tilassa ajattelevansa, että viinaa pitää saada lisää, että se ei saa loppua, kuinka sen saanti voidaan taata.

Kyseessä on vaikeasti alkoholisoitunut joukko. Yksilöiden välinen yhtäpitävyys on kuitenkin hämmästyttävän selvä, esim. taipumus jonkinlaiseen kaunisteluun tai hurskasteluun oli olematon. Muutama tyypillinen ilmaisu: "Lisää." "Olen ottanut nyt kuusi grogia . . . mietin kyllä otan vielä yhden ja taas yhden ja otan niin kauan kuin antavat." "Ajatus mistä saisi lisää viinaa ja seuraa illaksi." "4—5 grogin jälkeen meikäläinen tilaa saman verran lisää."

On kiistatonta, että hoitokodin asiakas

pyrkii tietoisesti juomaan itsensä mahdollisimman kovaan humalaan. Pyritään humalan suoman dissosioituneen¹ ajatusmaailman suojaan ja ollaan huolestuneita sen kestävydestä.

"Olen kuvitellut silloin asioiden alkavan luistaa tavallista paremmin johtuen kait turvallisen tuntuudesta nousuhumalasta. Yleensä uskon asioiden alkavan järjestyä paremmin vaikka ei siinä olisikaan olemassa minkäänlaisia järkeviä edellytyksiä... Joskus vaipuu synkkyyteen kun tietää rahojen loppuvan. Päälimmäisenä tarkoituksena on juoda unohtaakseen ja lisää saadakseen todella kovan humalatilän."

Toiseen kysymykseen vastattiin jokseenkin yksiselitteisesti, että selvänä ajatusmaailma liikkuu asunnon ja työpaikan saannissa sekä alkoholiongelmassa.

Tulos ei voisi olla mikään muu. Selvänä pelätään juomisen alkamista, humalassa taas sen loppumista. Tämä kaksijakaisuus aiheutti sen puhtaasti teknisen tuloksen, että hoitokodin asiakkaat näyttivät pitävän selväpäisen ja humalaisen ajatusmaailman sisältöjen eroa jossakin määrin suurempana kuin myymäläesimiehet.

Tietenkään ei ole ihmeellistä, että alkoholisti tahtoo jatkaa juomistaan. Sehän on suorastaan alkoholismin pääkriteeri. Odottamaton on selväpäisen muistikuvan kaiken kattava vahvuus. Jokainen esitti tämän muistikuvan ja harvat mitään muuta. Hoitokodin asiakkaiden päihdetajuntaa valtitseva huoli alkoholin saannin riittävydestä liittyy paitsi pitkälle kehittyneeseen addiktioon, myös aivan ilmeisesti ja elämäntilanteen kannalta välittömästi taloudellisiin ja muihin sosiaalsiin ongelmiin. Rahat eivät yksinkertaisesti riitä tarpeellisen viinamäärän saamiseen. Tähän liittyvä hätä lisää muistikuvan vahvuutta. Vakavaraisella suurkuluttajalla ei tietenkään tällaisia huolia ole.

Myymäläesimiesten kuvaukset on tässä

¹ Dissosiaatio=sielullisten toimintojen eroaminen toisistaan siten, että jotkut toimintaryhmät muodostuvat suhteellisen itsenäisiksi ja muusta persoonallisuudesta irrallisiksi.

yhteydessä rajattava vain vertailutautaksi hoitokodin asiakkaiden kuvauksille. Myymäläesimiehillä elämäntilanteen paine sallii luonnollisesti suuremman liikkuvuuden sekä päihde- että normaalitajunnan suhteen. Alkoholin käytön jatkamiseen liittyvää kuvitelmaa ei esittänyt yksikään. Monet kertoivat mm., että menneet mieluisat asiat tulevat mieleen alkoholin vaikutuksen alaisena. Hoitokodin asiakkailta tämä teema puuttui täysin, vaikka senkin esiintymistä olisi hyvin voinut odottaa. — (Nousuhumalan kumpikin ryhmä arvioi miellyttävämmäksi olotilaksi kuin arkipäivän selvän, tietoisin tajunnan.)

Hoitokodin asiakkaiden vastausten tulkinnassa on lähdettävä todellisesta elämäntilanteesta, tajunnan liikkumatilaa kaventavasta, elämän jatkumiseen liittyvästä välittömästä tuskasta. Ei ole mitenkään mahdollista, että nämä henkilöt olisivat tylsistyneet (kuten pinnallisissa arvioinneissa helposti luullaan) miettimään suruttomasti vain viinan saantia. Heidän kylmässä tavassaan esittää asia sellaisenaan ("lisää") on jotain hirteishumoristista. Ollaan tilanteessa, jossa muita mahdollisuuksia ei näytä olevan. Pinnallista on myös oikopäätä pitää tätä asennetta pyrkimyksenä itsetuhoon. Se on realismia, joka oikein tajuttuna voi antaa hyvinkin kiinteitä lähtökohtia sosiaali-psykiatrisille toimenpiteille.

"Toinen koti"

Seuraavassa kuvattavat havainnot tehtiin ravintoloissa suoritettujen haastattelujen pohjalta. Haastateltaviksi valittiin puhtaasti käytännöllisistä syistä ravintoloiden henkilökunnan avustuksella etupäässä kanta-asiakkaita. Ei ollut tarkoitus tutkia heitä nimenomaan kanta-asiakkaina, mutta tämän ryhmän ilmentämä ajatusmaailma antoi perustan suorittaa laajempi tajunnan ja kokemistavan muutosta koskeva tutkimus. Tässä artikkelissa on mahdollista esittää vain muutamia huomioita.

Ravintolassa tarjoilija tai hovimestari,

jolla oli summittainen yleiskuva tutkimuksen laadusta, ohjasi jonkin asiakkaan haastattelijan pöytään. Asiakas oli jo ehtinyt nauttia alkoholia ja sai tilata sitä mielensä mukaan haastattelun aikana. Haastateltavien ikä vaihteli 26:sta 58:aan ja he olivat kaikki miehiä.

Haastattelija käytti pääasiassa kahta menettelytapaa: 1) Ns. ohjaamattomassa menettelyssä haastattelija johti yleisin kääntein keskustelun siihen, mitä haastateltava oli alkoholia nauttiessaan ajatellut tai parhaillaan ajatteli. Tästä keskustelu siirtyi sitten erilaisiin kohteisiin. Haastattelija puuttui keskusteluun vain pysyttäkseen sen asiassa. Toinen koti -teema nousi spontaanisti esiin juuri tällaisessa ohjaamattomassa haastattelussa. 2) Väljästi ohjattuun haastatteluun tullaan jäljempänä voimantuntoa kuvattaessa.

Eniten tutkijoiden huomio kiintyi siihen, miten tärkeää osaa ravintolan henkilökunta tai eräät sen jäsenet esittävät kanta-asiakkaan elämässä. Tuskin paljoakaan kärjistäen voisi sanoa, että ravintolaa kuvattiin tavalla, joka monen kohdalla antoi vaikutelman, että se olisi ollut ikään kuin toinen koti.

Eräs ammatissaan menestyvä poikamies oli 20 vuotta käynyt samassa ravintolassa, joka oli palvelujensa puolesta suurestikin muuttunut tänä aikana. Hän näki jopa vaivan tulla kaupungin toiselta puolelta toiseen kotiinsa, koska oli siihen varhaisimpina vuosina tottunut. Häntä näytti erityisesti tyydyttävän se, että lähes koko henkilökunta tunsi hänet hyvin ja luotti häneen.

Voi hieman kärjistäen sanoa, että tutut hovimestarit, tarjoilijat ja vahtimestarit toimivat eräänlaisina terapeutteina, antavat tavalla tai toisella tukea. Ilmeisesti myös henkilökunta on tajunnut osansa merkityksen, mikä on omiaan luomaan vastavuoroisen vaikutussuhteen. Esim. sekä asiakas että tarjoilija saattavat yhdessä kehua, miten asiakas kestää suuria määriä humaltumatta ja pystyy käyttäytymään korrektisti. Psykodynaamisesti ajatellen asiakas pyrkii näin osaltaan takaamaan sen, että ainetta on

varmasti saatavilla ja ettei hän tule hylätyksi. Eräs lähes 50-vuotias lentäjä käytti huomattavan osan ajasta vahtimestarin merkityksen korostamiseen: ”Vahtimestari antaa fiilingin koko illalle . . . Vahtimestarille on oltava kohtelias. Mikäli hän huomauttaa jotain, on vika etsittävä ehdottomasti omasta itsestä.” Ehkä tällaisten mielteiden piilotajuisena vaikuttimena on osaltaan varmistaa sisään pääsy ja tarvittaessa alkoholin saanti.

Hyvin tavallista on, että tarjoilijoita ja vahtimestareita puhutellaan etunimeltä. Tämä ei ole henkilökunnan halventamista vaan lähinnä halua ilmaista, että olo tunnetaan kotoiseksi. Tarjoilijaan suhtaudutaan sekä flirttailun kohteena että jonkinlaisena äitihahmona. (On muuten kiintoisaa, että eräissä tunnetuissa — lähinnä taiteilijoiden suosimissa — ravintoloissa tarjoilijoiden keski-ikä on huomattavan korkea.)

Henkilökuntaan liittyvät toteamukset ovat merkittäviä siihen nähden, mitä voitetaan tai menetetään, jos anniskelua pyritään yhä suuremmassa määrin automatisoimaan. Tämä tarkoittaa lähinnä sitä, että asiakas itse hakee ”tiskiltä” ryyppynsä. Ainakaan tarjoilija—asiakassuhteita ei pääse muodostumaan entiseen tapaan. Ottamatta tarkemmin kantaa kysymykseen esitämme pari huomiota. Tarjoilija pystyy ja usein pyrkii taitavasti ”jarruttamaan” tilaustiheyttä. Onko olemassa esim. vaara, että itsepalveluravintoloissa asiakas kyllä juo saman määrän kuin tarjoilijalta tilattuna mutta lyhyemmässä ajassa? Tällöin ravintolan voitto olisi ainakin sama, mutta yksilön kärsimät psykofyysiset vauriot suuremmat. Tietomme eivät riitä tähän kysymykseen vastaamiseen. Työllisyysnäkökohtiin voidaan hyvin vedota pohdittaessa tämän valossa henkilökunnan merkitystä myös asiakkaan kannalta.

Henkilökunnan merkitystä ehkä vielä selvemmin toinen koti -teemaan liittyy muiden kanta-asiakkaiden ja yleensä ystävyys-suhteiden solmimisen merkitys. Haastatteluissa kävi kantapaikassa syn-

tyneiden ystävyys-suhteiden merkitys ilmi monin tavoin.

"Sama porukka kokoontuu. Jos ei ole tuttuja lähden pois. Oma tyyli kehittyi sanavarastoineen samassa ryyppysakissa. Ollaan tavallaan epäonnistuneita miehiä. Siitä ei keskustella. Ei puhuta siitä minkä kaikki tietävät. Ollaan samaa porukkaa. Kun äskettäin yksi kuoli niin kaikki tulivat hautajaisiin."

Tässä kuvattu porukka oli muodostunut siten, että henkilöt olivat tutustuneet toisiinsa vuosien varrella huomattavan suuressa ravintolassa. He tukeutuivat toisiinsa ja eläytyivät yhteisiin tajunnan vaihteluihin. (Kertoja oli opintonsa kesken jättänyt yli 40-vuotias luonnontieteilijä.) Usein tällainen juomaseura keksii itselleen jonkin sattuvan ja itseironisen nimen. Se tukee identiteettiä.

Alkoholia liikaa käyttävän on usein siis yritettävä luopua toisesta ja joidenkin kohdalla emotionaalisesti ainoasta todellisesta kodista. On mahdollista, että jos tyyppillisen kanta-asiakkaan ihmissuhteet kartoitettaisiin, todettaisiin, että suurelle osalle olisivat intensiivisimmät suhteet muodostuneet juuri joihinkin henkilökunnan jäseniin ja toisiin kanta-asiakkaisiin. Esim. nimenomaan tällaisten ilmiöiden selvittäminen kuuluu jatkosuunnitelmiin. Kenties hoito- ja huoltohenkilökunta ei tule kiinnittäneeksi tarpeellista huomiota tällaisiin sekundaarisiin mutta persoonallisuutta hyvinkin tukeviin tekijöihin. Käytännössä melkein mahdotonta mutta psykodynaamisesti tärkeää olisi tietää, mitä kaikkea vaikeasti korvattavaa ihminen tosiasiallisesti menettää luopuessaan alkoholista.

Voimantunto

Persoonallisen voimantunnon kasvuun liittyviä mielikuvia mm. McClelland (1972) pitää erittäin laajan tutkimuksensa perusteella alkoholin vaikutuksen olennaisimpana seurauksena. Hän näyttää ajattelevan, että tällaisten mielikuvien voimistuminen koetaan siinä määrin miellyttäväksi, että ne sinänsä ovat omi-

aan vahvistamaan motiivia alkoholin käytön jatkamiseen.

Tähän aiheeseen sovelsimme ns. väljäksi ohjattua haastattelua. Haastateltavalle esitettiin ikään kuin tutkimustuloksena, että on hyvin yleisesti todettu alkoholin nostavan erityisesti omaa voimantuntoa ja vahvistavan siihen liittyvää mielikuvaelämää. Haastateltavaa pyydettiin siten kertomaan vapaasti, miten tällainen havainto on sopusoinnussa hänen omien kokemustensa kanssa.

Näin selvästi esitettyyn kuvaukseen saatiin yleensä kielteinen tai ainakin kartteleva vastaus. Eräät ravintola-asiakkaat pyrkivät käsitteellisesti erottamaan voimantunnon (hetkellisen) nousun ja realistisen elämäntilanteen.

"Ei lisää itsetuntoa. Se nousee muista syistä, esim. työtehtävistä. Ottaminen johtuu seurasta. Ravintolat ovat luontevia tapaamispaikkoja."

"Jos tahtoo saada paukun ei tarvitse kuin sanoa kaverille: Kyllä sinä olet rautainen — kaveri tarjoaa heti." (Tällä oivalluksella on ilmeisen laaja yleinen kantavuus.)

"Alkoholi ei lisää itsetuntoa. On epävarma ottaessaan... Selvänä pystyy paremmin sanomaan kantansa." (Tämä henkilö oli ottanut 13 grogia.)

"Ei lisää itsetuntoa... Alkoholi lisää itsetuntoa ja suorituskykyä, jos ei sitä muuten ole."

"Kun on humalassa ei ole kuin terve, humalassa ei pysty olemaan miellyttävä. Mua pidetään järkevänä, mutta jos juo määrätyn pisteen yli ei enää. Alkoholista haittaa. Haluan kuitenkin tulla nopeasti humalaan." (Tämä opiskelija oli juonut jo yli 10 grogia.)

Ilmiö on kuitenkin monisärmäinen. Rohkaisuryppyihin kätkeytyvä psykologinen mieli on kansalle sanomattakin selvä. Kuten yhdessä sitaatissa todetaan, alkoholi saattaa lisätä tietynlaista suorituskykyä, jos ei sitä muutoin ole, esim. sanallista sujuvuutta ja mielikuvien assosiatiiivista vilkkautta. Henrik Tikkanen (1976, 155) toteaa kokemuksistaan seuraavaa:

"Alkoholi teki minut huimapäiseksi ja hämmästyttävän teräväksi. Minä nautin huomattavasti hienosti pystyin johtamaan keskustelua ja kumoamaan toisten väitteet. Ei se ollut mitään juopon

höpinää, luultavasti isäni oli ollut samanlainen parhaina päivinään.”

Voimantunto voi nousta siitäkin, että uskaltaa tai viitsii tehdä sellaista, mikä ilman alkoholia jäisi tekemättä. Haastatteluissa suoraan asiaan menevillä kysymyksillä saattoi olla se etu, että haastattelutavat pyrkivät humalasta huolimatta jокseenkin realistisesti arvioimaan elämäntilanteen kokonaisuutena. Yleisvaikutelma on, että melkoisenkin alkoholimäärän jälkeen kuva omasta pätevyydestä säilyy yllättävän realistisena. Tätä tukevat antropologiset tutkimukset (mm. MacAndrew & Edgerton 1969), joiden mukaan ihmiset vahvassakin humalassa tietävät tarkoin ne rajat, joiden puitteissa poikkeava käyttäytyminen missäkin yhteisössä on sallittua. Nämä tulokset eivät vääristä McClellandin tuloksia vaan valottavat asian toista puolta. Kuvittelun ja siihen uskomisen välistä suhdetta voidaan tutkia käyttämällä rinnan suoraa

kyselyä ja epäsuoria menetelmiä.

Kaikki kanta-asiakkaat olivat työssä käyviä ja toimeentulevia. Heidän alkoholikäyttönsä näytti liittyvän suuressa määrin muihin tajunnallisiin muutoksiin kuin irrationaalisen voimantunnon etsimiseen. Siitä, minkälaisesta muutoksesta voisi olla kysymys, saataisiin tietoa vaikkapa tutkimalla yksityiskohtaisesti erilaisten kanta-asiakkaiden tavallaan urautuneiden käyttäytymistapojen ja tajunnan sisällön muutosten keskinäistä suhdetta.

Kirjallisuus

MacAndrew, G. & Edgerton, R. B.: *Drunken comportment*. Aldine Publishing Company, Chicago 1969

McClelland, D. C. & Davis, W. N. & Kalin, R. & Wanner, E.: *The drinking man*. The Free Press, New York 1972

Tikkanen, H.: *Majavatie 11, Herttoniemi*. Porvoo 1976.

Alkoholipolitiikka Vol. 43: 299—303, 1978